

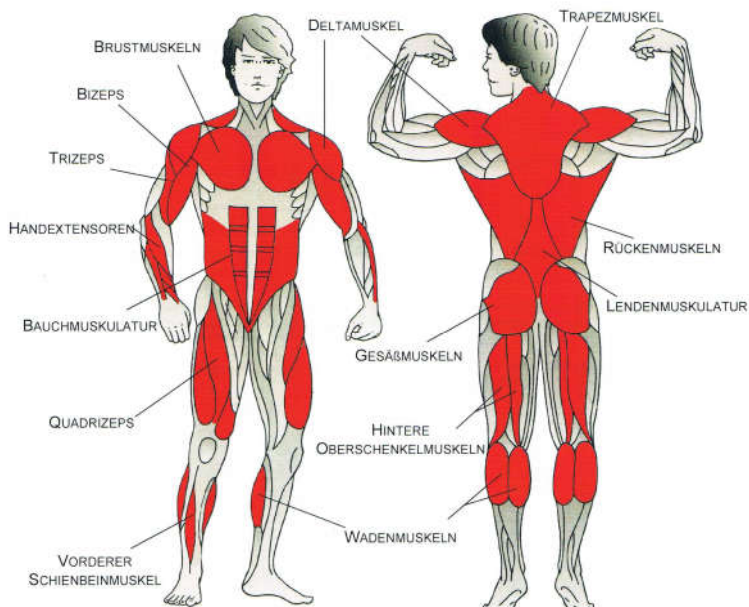
RUNTER VOM SOFA – REIN IN DIE TURNSCHUHE

Neues Nordic-Walking-Kursangebot für Immensen, Sievershausen und Arpke

Am Donnerstag, dem 05.09.2019 startet ein neues Nordic Walking Kursangebot in Immensen.

Nordic Walking bewirkt die Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur ebenso wie die Stärkung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit.

Das Kursangebot unterscheidet sich vom klassischen Nordic Walking durch ein speziell auf die Rückengesundheit ausgerichtetes Ausdauertraining. Es werden die Nordic Walking Technik und verschiedene Übungen mit dem Schwerpunkt Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, auch durch Dehn- und Entspannungsübungen, erlernt. Diese Übungen helfen Rückenschmerz zu vermeiden oder zu lindern; Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination zu stärken und führen somit schnell zu einer erhöhten Fitness. Ein schöner Nebeneffekt: Beim Trainieren werden ganz nebenbei auch psychosoziale Gesundheitsressourcen gestärkt. Nach dem Absolvieren des Kurses gibt es die Möglichkeit immer sonntags vormittags, um 10:00 Uhr, für ca. 1 ½ Std., am Grafhorn, regelmäßig in einer bestehenden Gruppe weiter zu trainieren.



Der Unterricht findet in Kursform mit 10 Übungsstunden, jeweils donnerstags, von 17:00 h – 18:00 Uhr, statt. Der Kurs beginnt mit einer Einführung als Präsentation, am Donnerstag, dem 5. September 2019, um 17:00 Uhr, im Tennisheim, in Immensen, Am Fleith 25. Das Training findet dann ab Donnerstag, dem 12.09.2019, in Arpke auf dem Sportplatz, am Waldbad 5 statt. Teilnehmen können alle Interessierten, auch Nichtmitglieder der ISA-Sportvereine (MTV Immensen- TSV Sievershausen- TSV Arpke). Alle Vereinsmitglieder erhalten 20,00 € Ermäßigung.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte unter Tel.: Udo Bellack 0 51 75 – 27 34 oder E-Mail: usbellack@htp-tel.de an.